

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Пугачева Саратовской области»

Рассмотрено

На заседании МО

Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

Руководитель МО



Перцева Л.А.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

10 – 11 классы

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники 10 класса по завершении обучения в средней школе.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий в области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
 - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
 - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
 - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Содержание учебного предмета

10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Спортивные игры

В 10 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий чаще используются индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации

учащихся на занятиях чаще применяется метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 6 км (10 класс)

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

11 класс

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ознакомление с: инструкциями по безопасности на уроках; историей возникновения и развития основных спортивных дисциплин.
2.	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	Всего: 34 из них 20 14	Владение техникой ведения мяча в разных стойках на месте и в движении, упражнений без мяча и с мячом, вырывания и выбивания мяча, тактики свободного нападения, игры по правилам, упражнениями общей физической подготовки. Владение техникой тактических действий игроков, упражнений без мяча и с мячом, игры в волейбол по правилам, упражнений общей физической подготовки.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	Владение техникой упражнений на перекладине, передвижения по напольному гимнастическому бревну, организующих команд и приемов, кувырков вперед (назад).
4.	Лыжная подготовка	9	Владение техникой лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков.
5.	Легкая атлетика	46	Владение техникой бега на короткие дистанции (30 и 60м) с высокого старта, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча в цель и на дальность, бега с преодолением искусственных и естественных препятствий, упражнений общей физической подготовки.
6.	Итого часов в год:	102	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые образовательные результаты
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ознакомление с: инструкциями по безопасности на уроках; историей возникновения и развития основных спортивных дисциплин.
2.	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	Всего: 34 из них 20 14	<p>Владение техникой ведения мяча в разных стойках на месте и в движении, упражнений без мяча и с мячом, вырывания и выбивания мяча, тактики свободного нападения, игры по правилам, упражнениями общей физической подготовки.</p> <p>Владение техникой тактических действий игроков, упражнений без мяча и с мячом, игры в волейбол по правилам, упражнений общей физической подготовки.</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	Владение техникой упражнений на перекладине, передвижения по напольному гимнастическому бревну, организующих команд и приемов, кувырков вперед (назад).
4.	Лыжная подготовка	9	Владение техникой лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков.
5.	Легкая атлетика	46	Владение техникой бега на короткие дистанции (30 и 60м) с высокого старта, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча в цель и на дальность, бега с преодолением искусственных и естественных препятствий, упражнений общей физической подготовки.
6.	Итого часов в год:	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1	Инструктаж по охране труда.			
<i>Легкая атлетика</i>				
2	Развитие скоростных способностей.			
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.			
4	Высокий старт.			
5	Финальное усилие.			
6	Финальное усилие.			
7	Развитие скоростной выносливости.			
8	Развитие скоростно-силовых качеств.			
9	Метание гранаты на дальность.			
10	С. метания гранаты.			
11	Развитие силовых и координационных способностей			
12	Прыжок в длину с разбега.			
13	Развитие выносливости.			

14	Развитие силовой выносливости.			
15	З. силовой выносливости.			
16	С. силовой выносливости.			
17	Преодоление горизонтальных препятствий.			
18	Переменный бег.			
19	З. переменного бега.			
20	Гладкий бег.			
21	Кроссовая подготовка.			
22	З. кроссовой подготовки.			
Баскетбол				
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
24	Ловля и передача мяча.			
2 четверть				
25	З. ловли и передачи мяча.			
26	С. ловли и передачи мяча.			
27	Ведение мяча.			
28	Бросок мяча.			
29	З. броска мяча.			

30	Бросок мяча в движении.			
31	З. броска мяча в движении.			
32	Штрафной бросок.			
33	Тактика игры.			
34	З. тактики игры.			
35	С. тактики игры.			
36	Техника защитных действий.			
37	Техники защитных действий.			
38	Зонная система защиты.			
39	Развитие кондиционных и координационных способностей.			
40	З. развития кондиционных и координационных способностей.			
<i>Гимнастика</i>				
41	СУ. Развитие двигательных качеств.			
42	Акробатические упражнения.			
43	З. Акробатических упражнений.			
44	Развитие гибкости.			
45	С. гибкости.			

46	Упражнения в висе.			
3 четверть				
47	Развитие силовых способностей.			
48	3. силовых способностей.			
49	Развитие координационных способностей.			
50	Развитие скоростно-силовых способностей.			
51	3. скоростно-силовых способностей.			
<i>Лыжная подготовка</i>				
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке			
53	Развитие координационных способностей.			
54	Развитие координационных способностей.			
55	Техника лыжных ходов.			
56	Техника лыжных ходов.			
57	Развитие координационных способностей.			
58	Развитие координационных способностей.			
59	Развитие координационных способностей.			
60	Знание о физической культуре Развитие выносливости			
61	Развитие выносливости			
<i>Волейбол</i>				
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
63	Прием и передача мяча.			
64	С. приема и передачи мяча.			
65	Прием мяча после подачи.			
66	Подача мяча.			
67	С. подачи мяча.			
68	Нападающий удар.			
69	Нападающий удар.			

70	Техника защитных действий.			
71	З. техники защитных действий.			
72	С. техники защитных действий.			
73	Тактика игры.			
74	З. тактики игры.			
75	С. тактики игры.			
76	С. тактики игры.			
77	С. тактики игры.			
<i>Легкая атлетика</i>				
78	Преодоление горизонтальных препятствий.			
79	Развитие выносливости.			
80	З. развития выносливости.			
81	Кроссовая подготовка.			
82	Переменный бег.			
83	З. Переменного бега.			
84	С. переменного бега.			
85	Развитие силовой выносливости.			
86	З. развития силовой выносливости.			
87	Гладкий бег.			
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.			
89	З. развития скоростных способностей. Стартовый разгон.			
90	Высокий и низкий старт.			
91	Финальное усилие. Эстафетный бег.			
92	З. финальных усилий. Эстафетный бег.			
93	Развитие скоростных способностей.			
94	Развитие скоростной выносливости.			
95	З. развития скоростной выносливости.			
96	Развитие скоростно-силовых способностей.			

97	Метание гранаты на дальность.			
98	3. Метания гранаты на дальность.			
99	Развитие силовых и координационных способностей.			
100	Прыжок в длину с разбега.			
101	3. прыжка в длину с разбега.			
102	Повторение пройденного.			

11 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Инструктаж по охране труда.		
2	Развитие скоростных способностей.		
3	З. скоростных способностей. Стартовый разгон.		
4	Высокий старт.		
5	Финальное усилие.		
6	Финальное усилие.		
7	Развитие скоростной выносливости.		
8	Развитие скоростно-силовых качеств.		
9	Метание гранаты на дальность.		
10	С. метания гранаты.		
11	Развитие силовых и координационных способностей		
12	Прыжок в длину с разбега.		
13	Развитие выносливости.		
14	Развитие силовой выносливости.		
15	З. силовой выносливости.		
16	С. силовой выносливости.		
17	Преодоление горизонтальных препятствий.		
18	Переменный бег.		
19	З. переменного бега.		
20	Гладкий бег.		
21	Кроссовая подготовка.		
22	З. кроссовой подготовки.		
2 четверть			

Баскетбол				
25	З. ловли и передачи мяча.			
26	С. ловли и передачи мяча.			
27	Ведение мяча.			
28	Бросок мяча.			
29	З. броска мяча.			
30	Бросок мяча в движении.			
31	З. броска мяча в движении.			
32	Штрафной бросок.			
33	Тактика игры.			
34	З. тактики игры.			
35	С. тактики игры.			
36	Техника защитных действий.			
37	З. Техники защитных действий.			
38	Зонная система защиты.			
39	Развитие кондиционных и координационных способностей.			
40	З. развития кондиционных и координационных способностей.			
Гимнастика				
41	СУ. Развитие двигательных качеств.			
42	Акробатические упражнения.			
43	З. Акробатических упражнений.			
44	Развитие гибкости.			
45	С. гибкости.			
46	Упражнения в висе.			
47	Развитие силовых способностей.			
48	З. силовых способностей.			

49	Развитие координационных способностей.			
50	Развитие скоростно-силовых способностей.			
51	3. скоростно-силовых способностей.			
<i>Лыжная подготовка</i>				
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке			
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке			
54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке			
55	Техника лыжных ходов.			
56	Техника лыжных ходов.			
57	Способы двигат. деятельности Физическое совершенство.			
58	Способы двигат. деятельности Физическое совершенство.			
59	Способы двигат. деятельности Физическое совершенство.			
60	Знание о физической культуре Способы двигат. деятельности			
61	Бесшажный ход.			
<i>Волейбол</i>				
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
63	Прием и передача мяча.			
64	С. приема и передачи мяча.			
65	Прием мяча после подачи.			
66	Подача мяча.			
67	С. подачи мяча.			
68	Нападающий удар.			
69	Нападающий удар.			
70	Техника защитных действий.			

71	З. техники защитных действий.			
72	С. техники защитных действий.			
73	Тактика игры.			
74	З. тактики игры.			
75	С. тактики игры.			
76	С. тактики игры.			
77	С. тактики игры.			
<i>Легкая атлетика</i>				
78	Преодоление горизонтальных препятствий.			
79	Развитие выносливости.			
80	З. развития выносливости.			
81	Кроссовая подготовка.			
82	Переменный бег.			
83	З. Переменного бега.			
84	С. переменного бега.			
85	Развитие силовой выносливости.			
86	З. развития силовой выносливости.			
87	Гладкий бег.			
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.			
89	З. развития скоростных способностей. Стартовый разгон.			
90	Высокий и низкий старт.			
91	Финальное усилие. Эстафетный бег.			
92	З. финальных усилий. Эстафетный бег.			
93	Развитие скоростных способностей.			
94	Развитие скоростной выносливости.			
95	З. развития скоростной выносливости.			
96	Развитие скоростно-силовых способностей.			
97	Метание гранаты на дальность.			

98	3. Метания гранаты на дальность.			
99	Развитие силовых и координационных способностей.			
100	Прыжок в длину с разбега.			
101	3. прыжка в длину с разбега.			
102	Повторение пройденного.			